

**Приложение 1 к РПД Спортивная медицина**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист**  
**Форма обучения – заочная**  
**Год набора - 2023**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
3.	Направленность (профиль)	Тренер, инструктор-методист
4.	Дисциплина (модуль)	Спортивная медицина
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2023

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям с применением метода дискуссий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Дискуссии в учебе являются такой интерактивной формой методического обучения, в которой обучающиеся в ходе всего занятия производят обмен собственным мнением по поводу поставленной проблемы, высказывают разнообразные идеи и суждения, предлагают пути решения задачи, ищут компромисс и точки соприкосновения с позициями друг друга.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересные их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по выполнению практических работ**

Все работы оформляются в специальных тетрадях для практических работ. Необходимо указывать: тему; цель работы, содержание работы и последовательность ее выполнения; выводы.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тесту)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.5 Методические рекомендации по составлению кроссворда**

Для составления кроссворда по заданной теме необходимо проанализировать разные источники (учебная и научная литература, сеть Internet, энциклопедии, практические пособия и т.д.).

Кроссворд составляется индивидуально. Работа может быть представлена в печатном (компьютерном) или рукописном варианте.

При составлении кроссворда:

- не допускается наличие незаполненных клеток в сетке кроссворда;
- не допускаются случайные буквосочетания и пересечения;
- загаданные слова должны быть именами существительными в именительном падеже единственного числа;
- не допускаются аббревиатуры, сокращения;
- рисунок кроссворда должен быть четки.

### **1.7 Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.6 Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена**

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 1. Морфофункциональные особенности организма спортсмена**

#### **План:**

1. Методы исследования и оценка физического развития.
2. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.

*Литература:* [1, с. 233-301]; [4, с. 76-158].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Понятие о физическом развитии, телосложении и конституции человека.
2. Понятие об осанке: признаки правильной осанки. Виды нарушений осанки.
3. Методы оценки плоскостопия

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Особенности физического развития и телосложения спортсменов избранной специализации.
2. Уплощенная и плоская стопа – противопоказания к занятиям (какими) видами спорта.
3. Методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия, фотометрия и др.).

### **Тема 2. Функциональные пробы для оценки уровня функциональной готовности к физической работоспособности спортсмена**

#### **План:**

1. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
2. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы.
3. Общая характеристика показателей функционального аппарата дыхания, органов пищеварения и выделительной системы.
4. Заболевания органов пищеварения у спортсменов.

*Литература:* [2, с. 233-301]; [5, с. 12-18].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
2. Техника определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
3. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
4. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Меры профилактики заболеваний периферической нервной системы (радикулит, невралгия, неврит) у спортсменов.
2. Влияние физической нагрузки на состав крови.
3. Гипертрофические и гипотонические состояния у спортсменов.

4. Инструментальные методы исследования (общее представление об ЭКГ, эхокардиографии, фонокардиографии) сердечно-сосудистой системы.
5. Инструментальные методы исследования дыхательной, пищеварительной и мочевыделительной систем.
6. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
7. Изменение состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности

### **Тема 3. Морфофункциональные особенности женского организма**

#### **План:**

1. Формирование и становление овариально-менструального цикла (ОМЦ).
2. Функциональное состояние организма женщины (девушки) в различные фазы ОМЦ.
3. Влияние физической культуры и спорта на беременность, роды и послеродовый период.

*Литература:* [1, с. 401-420]; [2, с. 76-98]; [4, с. 57-58].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Самоконтроль женщин-спортсменок.
2. Влияние гиподинамии на состояние здоровья и функциональное состояние организма человека.
3. Изменения в организме в процессе старения.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Принципы распределения на группы женщин для занятий физической культурой.
2. Основные принципы дозирования физической нагрузки для женщин среднего и пожилого возраста, занимающихся физкультурой.

### **Тема 4. Травматизм в спорте**

#### **План:**

1. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов.
2. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов.
3. Повреждения коленного сустава.
4. Вывихи суставов, виды вывихов. Доврачебная помощь.
5. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких.

*Литература:* [1, с. 123-6145]; [2, с. 67-98]; [3, с. 34-58].

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондиллез). Доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
2. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Шинирование, показания к шинированию; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.
2. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
3. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.
4. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.